



ВЗАИМОСВЯЗЬ СИСТЕМЫ «Я» И РЕГУЛЯТОРНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПРОХОРОВ А.О.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ),
г. Казань, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com*

КАРТАШЕВА М.И.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ),
г. Казань, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7545-5518>, e-mail: kartashevami@mail.ru*

ЮСУПОВ М.Г.

*Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ),
г. Казань, Российская Федерация
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>, e-mail: yusmark@yandex.ru*

Статья посвящена исследованию роли системы Я в саморегуляции психических состояний. Организация исследования основана на концепции ментальной регуляции состояний и системно-функциональном подходе к психике человека. По результатам эмпирического исследования показана специфика взаимосвязи составляющих системы Я и факторов, объединяющих различные регуляторные качества студентов (способы саморегуляции, копинг-стратегии, регуляторные способности, социальный самоконтроль). Наиболее тесные связи между регуляторными качествами и компонентами системы Я образуют, с одной стороны, интегральный показатель когнитивного аспекта саморегуляции, с другой — параметры самооценки личностных качеств, уверенности в себе, а также когнитивного компонента самоотношения. Выявлены особенности взаимосвязи компонентов системы Я и показателя эффективности саморегуляции состояний в различных условиях учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен). Установлено, что уровень эффективности саморегуляции снижается с ростом напряженности учебной ситуации. Таким образом, показана значимость системы Я в регуляции психических состояний. Она раскрывается через организацию взаимосвязей с регуляторными качествами, эффективность саморегуляции, выбор способов регуляции состояний в различных ситуациях жизнедеятельности. Результаты исследования могут быть полезны для психологов, разрабатывающих техники регуляции психических состояний в различных условиях жизнедеятельности.

Ключевые слова: учебная деятельность, ситуации обучения, психические состояния, саморегуляция, система Я.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232>.

Для цитаты: Прохоров А.О., Карташева М.И., Юсупов М.Г. Взаимосвязь системы «Я» и регуляторных качеств студентов в различных ситуациях учебной деятельности // Экспериментальная психология. 2023. Том 16. № 3. С. 139—150. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160309>



RELATIONSHIP BETWEEN THE “SELF” SYSTEM AND STUDENTS’ REGULATORY QUALITIES DURING EDUCATIONAL ACTIVITY

ALEXANDER O. PROKHOROV

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

MADINA I. KARTASHEVA

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7545-5518>, e-mail: kartashevami@mail.ru

MARK G. YUSUPOV

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>, e-mail: yusmark@yandex.ru

The article is devoted to the study of the “Self” system’s role in the mental state’s self-regulation. The research is based on the concept of states mental regulation and the system-functional approach to the human psychic. According to the empirical research the specifics of the relationship between the “Self” system components and the factors combining various students’ regulatory qualities (self-regulation methods, copings, regulatory abilities, social self-control) are shown. The closest connections between regulatory qualities and the “Self” system components form, on the one hand, an integral indicator of the cognitive aspect of self-regulation, on the other – the self-esteem of personal qualities, self-confidence, as well as the cognitive component of the self-attitude. The features of the interrelation of the “Self” system components and the effectiveness of mental states self-regulation in various forms of educational activity (lecture, seminar, exam) are revealed. Decreasing the level of self-regulation effectiveness with increasing intensity of the educational situation is established. Consequently, the importance of the “Self” system in the regulation of mental states is shown. Which is revealed through the organization of relationships with regulatory qualities, the effectiveness of self-regulation, the choice of regulating ways in various life situations. The results of the study can be useful for psychologists developing techniques for mental states regulation supporting in various conditions of life.

Keywords: educational activity, learning situations, mental states, self-regulation, “Self” system.

Funding. The reported study was funded by Russian Science Foundation, project number 23-18-00232.

For citation: Prokhorov A.O., Kartasheva M.I., Yusupov M.G. Relationship between the “Self” System and Students’ Regulatory Qualities during Educational Activity. *Ekspertimantal’naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2023. Vol. 16, no. 3, pp. 139–150. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160309> (In Russ.).

Введение

Проблема регуляции психической деятельности относится к числу фундаментальных проблем общей и прикладной психологии. В последнее время фокус исследований смещается в область изучения ментальных механизмов саморегуляции. Благодаря участию в регуляции сознания человек самостоятельно выбирает способы изменения своего состояния и соотносит их с особенностями жизненной ситуации. Тем самым он гибко приспособляет собственное поведение и деятельность к различным обстоятельствам своей жизни. Поэтому исследование психологических механизмов саморегуляции имеет большое прикладное значение. Реализуя технологии ментальной регуляции состояний, мы получаем доступ к управлению деятельностью человека, а также ключ к улучшению качества его жизни.



В современной психологии накоплен богатый теоретический и эмпирический материал относительно различных подходов к регуляции эмоций и психических состояний [10; 11; 20]. Однако по-прежнему наблюдается дефицит работ, раскрывающих роль структур сознания в регуляторных процессах, их вклад в изменение состояний индивидуума. В частности, мало данных о влиянии рефлексии, смысла, системы Я на регуляцию состояний человека. Очевидна недостаточная изученность этой проблемы. Поэтому исследования взаимоотношений системы Я с регуляторными качествами субъекта в контексте изменения его состояний имеют достаточно высокую степень новизны.

Актуальность проблемы регуляции психических состояний, с одной стороны, и недостаточная изученность роли составляющих сознания в регуляторных процессах — с другой, обусловили цель настоящей работы — исследовать роль системы Я в регуляции психических состояний. Наше предположение заключается в том, что компоненты системы Я определяют регуляторный профиль студентов и оказывают влияние на эффективность саморегуляции психических состояний студентов.

Обзор литературы

В современной психологии представления о процессах саморегуляции часто связаны с исполнительными функциями, под которыми понимаются когнитивные процессы, которые регулируют, контролируют другие психические процессы, управляют ими и являются базовой основой способности к самоконтролю.

Так, P. Zelazo & D. Frye [24] предлагают трехуровневую модель исполнительных функций, интегрирующую различные уровни саморегуляции — от нервных процессов до поведения. В ней вводятся понятия когнитивной сложности и контроля, которые отражают общее развитие сознания. Итогом развития является становление рефлексивного сознания, обеспечивающего управление мыслями и действиями. Когнитивные процессы имеют ключевое значение и в когнитивно-мотивационной концепции совладания со стрессом [16]. Согласно этому подходу, способность личности справляться с трудными ситуациями определяется процессами когнитивного оценивания.

В конце XX века были разработаны известные в мировой психологии концепции контроля за действием [15], регуляции поведения и эмоциональных состояний [18]. В этих работах предприняты попытки осмыслить феномен когнитивного самоконтроля с учетом характеристик темперамента, неосознаваемых аспектов регуляции и различных социально-психологических факторов. Наиболее полной моделью регуляции эмоций, охватывающей широкий спектр регуляторных стратегий, является процессуальная модель J. Gross [14].

Среди концепций саморегуляции наименее изученными являются ментальные механизмы саморегуляции состояний. Наиболее продуктивной теоретической основой рассмотрения взаимодействия структур сознания в процессе психической регуляции представляется концепция ментального опыта [9]. Согласно этой модели, организация регуляторного процесса представляет собой систему взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания (система Я, рефлексия, смысловые структуры) и внешними факторами (ситуации, образ жизни, социальная среда). Взаимодействие составляющих представлено регуляторными действиями и обратной связью. Регуляция совершается при активном участии психических процессов и с опорой на психологические свойства личности (темперамент, характер, способности и пр.) Ключевую роль в ментальной регуляции выполняет система Я, которая организует включенность структур сознания в регуляторный процесс, влияет на выбор регуляторных действий.



Следует отметить, что феномен Я и его вклад в психическую активность личности остается в фокусе внимания многих исследователей. Общая тенденция заключается в признании многомерности системы Я и необходимости интегративного подхода к ее изучению [23]. Наиболее распространенным является представление о структуре системы Я, состоящей из трех основных компонентов: когнитивного (совокупность представлений индивида о себе и процесс самопознания), аффективного (эмоционально-ценностное отношение к себе) и регулятивного [13].

Таким образом, в современных подходах исследователи подчеркивают регуляторную функцию системы Я. Являясь эпицентром сознания, система Я обеспечивает внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию психической активности, выступает детерминантой поведения человека [22].

За последние годы было выполнено значительное число исследований системы Я и связанных с ней феноменов. Были обнаружены десятки форм Я: самооценка, самоуважение, самоутверждение, самоконтроль, верификация Я, Я-расхождения, идентичность и др. Это весьма краткий и неполный перечень огромного множества форм Я, открытых психологами [17]. Однако единая область исследований Я не возникла; скорее, напротив, произошла агрегация множества различных областей, имеющих отношение к феномену Я. На сегодняшний день наиболее интересные исследования сосредоточены в области медицины. Так, показана роль Я-системы в интегральном консультировании [12], в лечении депрессии [21], в стратегиях самоорганизации индивида в ходе психотерапевтического процесса [19].

В целом, роль системы Я в ментальной регуляции состояний мало изучена. Нам не удалось найти работы, раскрывающие вклад компонентов системы Я в изменение состояний субъекта, их роль и значение в процессе ментальной регуляции. Данное положение еще раз аргументирует актуальность настоящего исследования.

Методология

Исследование основано на структурно-функциональном подходе к саморегуляции психических состояний личности [9]. Согласно этой модели, «ядром» саморегуляции выступает ментальный (субъективный) опыт человека, в котором система Я является ведущей структурой. В ментальном опыте осуществляется интеграция составляющих сознания, направленная на достижение цели — регуляцию психического состояния личности.

В соответствии с целью исследования, мы сформировали выборку, состоящую из 132 студентов Казанского федерального университета, средний возраст — 20,6 лет. Три формы учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен) представляли основные ситуации (условия) исследования. Эти формы активности студентов имеют различное содержание, разную степень вовлеченности в процесс, а также обладают различным уровнем напряженности и значимости для обучающихся. В каждой из рассмотренных форм обучения мы фиксировали типичные психические состояния студентов.

Исследование проходило в два этапа. На первом измерялись психические состояния, компоненты системы Я, регуляторные качества, способы регуляции и копинг-стратегии студентов. Задача этапа — доказать взаимосвязь составляющих системы Я и регуляторных качеств студентов, проявляющихся в процессе саморегуляции состояний.

К измеряемым регуляторным качествам мы отнесли следующие категории.

Способность к самоуправлению — целенаправленное изменение человеком собственных форм активности (общения, поведения, деятельности и переживаний). Эта общая



способность включает следующие частные регуляторные свойства: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, планирование, критерий оценки качества, принятие решения, самоконтроль, коррекция.

Стиль саморегуляции — это типичные для человека индивидуальные особенности саморегуляции, устойчиво проявляющееся в различных видах его активности. Он включает шкалы процессов регуляции (Планирование, Моделирование, Программирование, Оценка результатов) и регуляторно-личностные свойства (гибкость, самостоятельность).

Стратегии совладающего поведения — способы преодоления негативных жизненных обстоятельств. Наиболее значимые стратегии: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Социальный самоконтроль — это навыки и умения личности устанавливать соответствие между собственной активностью и социальными нормами. Этот конструкт включает шкалы эмоционального самоконтроля, самоконтроля в деятельности и социального самоконтроля.

Методы саморегуляции понимаются как стратегии человека, к которым он прибегает для регуляции негативных состояний. Основными из них являются: пассивный отдых; актуализация позитивных образов; самовнушение (самоприказ); активная разрядка; размышление; переключение внимания; общение; пассивный отдых.

На втором этапе мы установили вклад регуляторных качеств студентов в показатель эффективности саморегуляции психических состояний в трех различных ситуациях учебной деятельности (лекция, семинар и экзамен).

В исследовании мы использовали набор стандартизированных методик: «Рельеф психического состояния» [8], «Глобальный дифференциал — Я» [1], методику исследования самооотношения [6]. Для выявления параметров регуляторной деятельности применялись методики, измеряющие: эффективность саморегуляции состояний [4]; самоконтроль эмоций и поведения [5]; способность к самоуправлению [7]; стилевую саморегуляцию поведения человека [3]; стратегии совладающего поведения [2]. Самооценка личностных качеств и образов Я проводилась при помощи разработанных нами анкет.

Обработка результатов исследования включала методы корреляционного анализа (по Спирмену), факторного анализа (метод главных компонент, вращение Varimax). Обработка данных выполнена при помощи статистического пакета SPSS 22.0.

Результаты

Исследование феноменологии психических состояний студентов позволило выявить типичные состояния в различных условиях учебной деятельности. В ситуации лекции наиболее часто встречаются состояния заинтересованности, вдумчивости, уважения; в ходе семинарских занятий — к заинтересованности и вдумчивости добавляются состояния радости, активности; для ситуации экзамена характерны состояния вдумчивости, сосредоточенности, умственного напряжения, ответственности, надежды и волнения. Средняя выраженность состояний значительно выше в ситуации экзамена. Наибольшую интенсивность во всех трех формах учебной деятельности имеют состояния заинтересованности, вдумчивости, любопытства, сосредоточенности, активности.

Далее проводилась основная часть эмпирического исследования.

Первый этап связан с изучением взаимосвязи компонентов системы Я с регуляторными качествами студентов, проявляющимися в процессе саморегуляции психических состояний.



В целях выявления обобщенной структуры регуляторных качеств и уменьшения количества отдельных показателей был проведен факторный анализ. С помощью метода главных компонент с вращением Varimax было выделено семь факторов, характеризующих регуляторные стратегии и качества личности. Модель объясняет 62% дисперсии исходного набора переменных.

В первый фактор (24% дисперсии) вошли регуляторные качества: анализ противоречий (0,731), оценка результатов (0,727), принятие решения (0,719), прогнозирование (0,647), коррекция (0,561), моделирование (0,544), целеполагание (0,513), самоконтроль (0,512), планирование (0,404), способ саморегуляции состояний «размышление/рассуждение» (0,498) и стратегии совладающего поведения «планирование решения проблем» (0,571), «положительная переоценка ситуации» (0,433).

По своему содержанию данный фактор представляет когнитивный уровень саморегуляции состояний и произвольной активности в целом. Он также включает в себя наиболее специфичные для саморегуляции психических состояний блоки самоконтроля, коррекции и оценки результатов. В него не вошли параметры, отражающие личностный уровень саморегуляции (качества гибкости и самостоятельности). Поэтому логично интерпретировать его как когнитивно-регуляторный фактор саморегуляции.

Во втором факторе (13% общей дисперсии) доминирующее положение занимают показатели самоконтроля: социальный самоконтроль (0,817), самоконтроль в деятельности (0,734), самоконтроль в эмоциональной сфере (0,627).

Третий фактор (8% дисперсии) объединил конструктивные поведенческие способы саморегуляции состояний — актуализация позитивных образов и воспоминаний (0,806), активная разрядка (0,655), переключение/отключение внимания (0,645), общение (0,704).

В четвертом факторе (6% дисперсии) наибольшие факторные нагрузки имеют показатели поведенческих стратегий, связанных с дистанцированием (0,745), избеганием проблем (0,549) и конфронтацией (0,460).

В составе пятого фактора (4% дисперсии) ведущее положение занимает регуляторно-личностная черта «самостоятельность» (0,773), характеризующая автономность человека в организации собственной активности. На втором плане — показатель программирования результатов деятельности по саморегуляции (0,532).

Шестой фактор (4% дисперсии) объединил показатели пассивных способов регуляции негативных состояний: пассивная разрядка (0,764) и поиск социальной поддержки (0,554).

На положительном полюсе седьмого фактора (3%) находится показатель «гибкость» (0,679), который оценивает способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. На отрицательном полюсе фактора находится показатель способа регуляции «пассивный отдых» (-0,585).

По результатам корреляционного анализа выявлены связи между компонентами системы Я и выделенными факторами саморегуляции. Наиболее значимые корреляционные связи с компонентами системы Я имеет первый фактор (табл. 1). Позитивные показатели самоотношения, самооценка личностных качеств и образов Я положительно коррелируют с обобщенным показателем когнитивно-регуляторных качеств саморегуляции. Внутренняя конфликтность и самообвинения отрицательно связаны с когнитивным аспектом саморегуляции. Фактор 2 социального самоконтроля имеет сильные положительные корреляции ($p \leq 0,01$) с показателями открытости и уровнем самооценки личностных качеств.



Таблица 1

**Корреляционные связи между компонентами системы Я
и факторами регуляторного профиля студентов**

Компоненты системы Я	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7
	Коэффициент корреляции Спирмена						
Открытость	,391**	,388**	,083	-,146	,010	-,042	-,049
Уверенность в себе	,615**	,071	,145	-,257**	,226*	,036	,159
Саморуководство	,568**	,024	,003	,004	,125	-,052	,158
Отраженное самоотношение	,448**	,119	,105	-,083	-,001	-,021	,251**
Самоценность	,464**	-,064	,120	-,085	,126	,076	,110
Самопринятие	,304**	-,166	-,024	,077	,020	,072	,012
Самопривязанность	,405**	-,076	,034	-,098	-,033	,000	,125
Внутренняя конфликтность	-,628**	-,028	,085	,304**	,071	,036	-,132
Самообвинение	-,581**	-,085	-,023	,310**	-,048	,065	-,055
Интегральный показатель ГО	,529**	,133	,103	-,150	,038	,044	,243**
Когнитивный компонент ГО	,513**	,176*	,164	-,171	,082	-,045	,247**
Аффективный компонент ГО	,407**	,040	-,014	-,111	-,046	,185*	,140
Самооценка личностных качеств	,521**	,297**	,243**	-,038	,097	,058	,141
Самооценка образов Я	,441**	,101	,134	-,092	,050	,063	,261**

Примечание 1: Фактор 1 – когнитивно-регуляторный фактор саморегуляции; Фактор 2 – социальный самоконтроль; Фактор 3 – конструктивные поведенческие способы регуляции; Фактор 4 – деструктивные поведенческие способы регуляции; Фактор 5 – самостоятельность; Фактор 6 – пассивные методы регуляции; Фактор 7 – гибкость–пассивность регуляции; «*» – $p \leq 0,05$; «**» – $p \leq 0,01$; ГО – глобальное отношение [1].

Примечание 2: жирным шрифтом выделены статистически значимые корреляции.

Фактор 3 взаимосвязан с самооценкой личностных качеств. Фактор 4 «Деструктивные способы саморегуляции» положительно коррелируют с негативными составляющими соотношения – внутренней конфликтностью и самообвинением, а также обратно связаны с показателем уверенности в себе. Фактор 5 «Самостоятельность» связан с уверенностью в себе ($p \leq 0,05$), фактор 6 «Пассивные методы регуляции» имеет единственную корреляцию с аффективным компонентом глобального отношения к себе ($p \leq 0,05$). Последний седьмой фактор имеет наибольшее количество взаимосвязей с компонентами системы Я, не считая первый фактор. Он коррелирует с интегральным и когнитивным показателями глобального отношения к себе, самооценкой образов Я и отраженным самоотношением.

Со стороны системы Я более тесно вовлечены во взаимодействие с регуляторными качествами показатели самооценки личностных качеств, когнитивный компонент глобального отношения к себе и уверенность в себе. Со стороны показателей саморегуляции главное значение имеют показатели когнитивно-регуляторных качеств.

На втором этапе исследовалась роль компонентов системы Я в эффективности саморегуляции студентов в ходе учебной деятельности.



В результате анализа психических состояний, которые испытывают студенты с различным уровнем отношения к себе и самооценки, установлено, что в повседневных ситуациях учебной деятельности (лекция, семинар) студенты, для которых характерны позитивные стратегии по отношению к себе, чаще испытывают положительные состояния (спокойствие, сосредоточенность, заинтересованность, радость). На экзамене состояния тревоги, волнения и напряженности характерны для студентов как с высоким, так и низким уровнем отношения к себе.

Исследования показали, что уровень эффективности саморегуляции снижается с ростом сложности и значимости учебной ситуации у студентов как с высоким, так и низким уровнем самоотношения. Однако в каждой из форм учебной деятельности с помощью критерия Манна–Уитни установлено, что эффективность саморегуляции статистически значимо выше в группе студентов с высоким уровнем отношения к себе (табл. 2).

Таблица 2

Значимость различий между эффективностью саморегуляции в ходе учебной деятельности в группах студентов с высоким и низким уровнем самоотношения

Форма учебной деятельности	Эффективность саморегуляции		Критерий Манна–Уитни
	Низкий уровень отношения к себе	Высокий уровень отношения к себе	
	средние значения, баллы		<i>p</i>
Лекция	105,5	127,0	0,001
Семинар	96,0	118,6	0,001
Экзамен	70,5	98,0	0,005

Компоненты системы Я имеют значимые корреляционные связи с эффективностью саморегуляции в различных учебных ситуациях (табл. 3). Отрицательные корреляции установлены со шкалой «Самоуничужение», объединившей показатели самообвинения и внутренней конфликтности. С увеличением их значений эффективность саморегуляции состояний снижается; верно и обратное – в случае снижения эффективности саморегуляции следует ожидать возрастания внутренней конфликтности и обвинительных реакций, направленных на самого себя.

Таблица 3

Корреляционные связи между уровнем эффективности саморегуляции в различных учебных ситуациях и показателями самооценки и самоотношения

Показатели системы Я	Лекция	Семинар	Экзамен
	Коэффициент корреляции Спирмена		
Интегральный показатель	,430**	,410**	,253**
Когнитивный компонент	,448**	,431**	,219*
Аффективный компонент	,258**	,269**	,231**
Самоуничужение	–,306**	–,406**	–,185*

Примечание 1: «*» – $p \leq 0,05$; «**» – $p \leq 0,01$.

С возрастанием напряженности учебной ситуации (от лекции/семинара к условиям экзамена) сила взаимосвязи между составляющими Я системы и эффективностью саморегуляции понижается (с $r=0,430$ до $r=0,253$). Снижается и статистический вес компонентов



Я системы в корреляциях с эффективностью саморегуляции состояний (с 50 на лекции/семинаре до 19 в ходе экзамена).

Полученные результаты свидетельствуют о значимой роли системы Я и составляющих ее компонентов в саморегуляции состояний студентов. Позитивные аспекты самоотношения выраженность показателей самооценки способствуют более эффективной саморегуляции состояний.

Обсуждение

В современных концепциях саморегуляции в центре внимания находятся психологические свойства личности, задающие основной градиент регуляторного процесса. В то же время, саморегуляция психических состояний, будучи связанной с регуляторными качествами (контроля, коррекции и др.), в значительной степени зависит от ментальности субъекта.

В наших исследованиях мы развиваем концепцию ментальной регуляции психических состояний. Последняя представляет собой структуру взаимоотношений между характеристиками сознания (репрезентации, рефлексия, смысловые структуры, субъективный опыт). Ментальная регуляторная система выполняет управляющую функцию по отношению к состояниям личности, ее активность опосредуется как внешними (ситуации, культура, образ жизни, половые и возрастные особенности, временные факторы и др.), так и внутренними (темперамент, характер, способности и др.) факторами. Она включает регуляторные действия и обратную связь. Система Я, на наш взгляд, является центральным звеном ментальной регуляторной системы. Она выполняет регулирующую функцию, обеспечивая включенность различных ментальных структур в саморегуляцию состояний, определяет выбор регуляторных действий. В соответствии с данными представлениями, мы описали некоторые закономерности, связанные с ролью системы Я в регуляции состояний, а также изучили взаимоотношения системы Я с регуляторными свойствами личности.

Мы показали лишь один аспект, касающийся роли системы Я в обеспечении включенности данных структур в регуляторный процесс и эффективность саморегуляции в повседневных и напряженных ситуациях учебной деятельности студентов. Другой аспект, очевидно, связан с изучением взаимодействия системы Я и отдельных ментальных структур в процессе регуляции. Кроме того, для более детального понимания проблемы необходимо исследовать взаимоотношения отдельных подструктур системы Я (Я-физическое, Я-реальное, Я-идеальное, Я-профессиональное, Я-актуальное, Я-будущее, Я-социальное, Я-когнитивное, Я-эмоциональное и др.) с психическими состояниями, возникающими в ходе деятельности. Последующие обобщение и интеграция результатов покажут более целостную картину взаимоотношений системы Я и саморегуляции психических состояний.

Выводы

Выявлена специфика взаимоотношений показателей системы Я с регуляторными качествами студентов (используемыми способами саморегуляции, копинг-стратегиями, уровнем социального самоконтроля и способностями к самоуправлению). Установлено, что показатели системы Я существенно коррелируют с когнитивно-регуляторным фактором саморегуляции состояний и произвольной активностью студентов. Внутренняя конфликтность и самообвинения оказывают негативное влияние на регуляторный процесс; с основным фактором, отражающим общую способность к саморегуляции, они связаны значимыми отрицательными связями.



Студенты с выраженным позитивным полюсом самоотношения обладают более высоким уровнем способности к саморегуляции, они характеризуются тесным взаимодействием между составляющими системы Я и различными регуляторными качествами (прогнозирование, целеполагание, моделирование, социальный самоконтроль и др.). Они используют такие когнитивные стратегии совладающего поведения, как планирование решения проблем, положительная переоценка, размышление, самовнушение. Также такие студенты чаще выбирают конструктивные поведенческие способы саморегуляции и проявляют большую гибкость в выборе регуляторных методов.

Чем выше показатели внутренней конфликтности и самообвинения студентов, тем ниже продуктивность саморегуляции психических состояний, как в обычных (лекции, семинарские занятия), так и в напряженных ситуациях учебной деятельности (экзамены). С ростом напряженности ситуации снижается сила и статистическая значимость взаимосвязей между показателями системы Я и характеристиками регуляторного процесса. Эта закономерность отражает значимость контрольно-оценочных мероприятий для студентов, вследствие которых увеличивается число отрицательных неравновесных состояний высокой интенсивности (тревога, страх, агрессия и др.) и обнаруживается недостаточная эффективность применяемых способов саморегуляции состояний.

Литература

1. Гудкова Е.В. Моделирование теоретического конструкта «Глобальное отношение» // Психология. Психофизиология. 2010. № 27(203). С. 27–34.
2. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
3. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118–127.
4. Назаров А.Н., Прохоров А.О. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Международной научной конференции. Казань, 8–10 ноября 2018 г. Казань: Изд-во Казанского университета, 2018. С. 361–364.
5. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Л.: Издательство Ленинградского университета, 1989. 192 с.
6. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.
7. Пейсахов Н.М. Закономерности динамики психических явлений. Казань: Изд-во Казанского университета, 1984. 235 с.
8. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М.: Институт психологии РАН, 1998. 152 с.
9. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Том 41. № 1. С. 5–17. DOI:10.31857/S020595920007852-3
10. Berger A. Self-Regulation: Brain, Cognition, and Development (Human Brain Development Series). Washington, D.C.: American Psychological Association, 2011.
11. Carver C.S., Scheier M.F. On the Self-regulation of Behavior. New York: Cambridge University Press, 1998.
12. Cook-Greuter S., Soulen J. The Developmental Perspective in Integral Counseling // Counseling and Values. 2007. № 51(3). P. 180–192. DOI:10.1002/j.2161-007X.2007.tb00077.x
13. Drozdikova-Zaripova A.R., Konsbaeva R.I. Structural Components of the Self-Concept of Adopted Adolescents // HELIX. 2018. Vol. 8(1). P. 2975–2982. DOI:10.29042/2018-2975-2982
14. Gross J.J. The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. Psychological Inquiry // An International Journal for the Advancement of Psychological Theory. 2015. Vol. 26(1). P. 130–137. DOI:10.1080/1047840X.2015.989751
15. Kuhl J. Action Control: The Maintenance of Motivational States // Motivation, Intention, and Volition / F. Halish, J. Kuhl (Eds.). Berlin: Springer, 1987. P. 279–291.
16. Lazarus R.S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York: Springer, 1999.



17. Leary M.R., Tangney J.P. The self as an organizing construct in the behavioral and social Sciences // Handbook of Self and Identity / M.R. Leary, J.P. Tangney (Eds.). New York: The Guilford Press, 2012. P. 1–18.
18. Pulkkinen L. Life Style in Personality Development // European Journal of Personality. 1992. № 6(2). P. 139–155.
19. Rosa-Gonçalves D., Bernardes M., Costa L. Quality of Life and Functional Capacity in Patients with Rheumatoid Arthritis – Cross-sectional Study // Reumatologia Clínica. 2018. № 14(6). P. 360–366.
20. Schmeichel B.J., Baumeister R.F. Self-regulatory Strength // Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications / R.F. Baumeister, K.D. Vohs (Eds.). New York: The Guilford Press, 2004. P. 64–82.
21. Strauman T.J., Eddington K.M. Treatment of Depression from a Self-Regulation Perspective: Basic Concepts and Applied Strategies in Self-System Therapy // Cognitive Therapy Research. 2017. № 41(1). P. 1–15. DOI:10.1007/s10608-016-9801-1
22. Tesser A., Crepaz N., Beach S.R., Cornell D., Collins J.C. Confluence of Self-esteem Regulation Mechanisms: On Integrating the Self-Zoo // Personality and Social Psychology Bulletin. 2000. № 26. P. 1476–1489.
23. Wehrle K., Fasbender U. Self-Concept // Encyclopedia of Personality and Individual Differences / V. Zeigler-Hill, T. Shackelford (Eds.). Berlin: Springer, 2019. DOI:10.1007/978-3-319-28099-8_2001-1
24. Zelazo P.D., Frye D. Cognitive Complexity and Control: A Theory of the Development of Deliberate Reasoning and Intentional Action // Language Structure, Discourse and the Access to Consciousness / M. Stamenov (Ed.). Amsterdam: John Benjamins, 1997. P. 113–153.

References

1. Gudkova E.V. Modelirovanie teoreticheskogo konstrukta «Global’noe otnoshenie» [The global self-evaluation and global world-evaluation: theoretical model of constructs]. *Vestnik YuUrGU Psikhologiya = Bulletin of the South Ural State University. Series “Psychology”*, 2010. No. 27 (203), pp. 27–34. (In Russ.).
2. Kryukova T.L., Kuftyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Coping methods questionnaire (adaptation of the WCQ methodology)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa = Journal of practical psychologist*, 2007. No. 3, pp. 93–112. (In Russ.).
3. Morosanova V.I., Konoz E.M. Stilevaya samoregulyatsiya povedeniya cheloveka [Stylistic self-regulation of human behavior] // *Voprosy psikhologii = Questions of psychology*, 2000. No. 2, pp. 118–127. (In Russ.).
4. Nazarov A.N., Prokhorov A.O. Metodika izucheniya effektivnosti samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyanii [Methods for studying the effectiveness of mental states self-regulation] // *Materialy Tret’ei Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii “Psikhologiya sostoyanii cheloveka: aktual’nye teoreticheskie i prikladnye problem”* (Kazan’, 8–10 noyabrya 2018 g.) [Proceedings of the Third International Scientific Conference “Psychology of human states: actual theoretical and applied problems”]. Kazan: Kazan University Publ., 2018. Pp. 361–364. (In Russ.).
5. Nikiforov G.S. Samokontrol’ cheloveka [Human self-control]. Leningrad: Publ LGU, 1989. 192 p.
6. Pantileev S.R. Metodika issledovaniya samootnosheniya [Methodology for the study of self-attitude]. Moscow: Smysl, 1993. 32 p. (In Russ.).
7. Peisakhov N.M. Zakonomernosti dinamiki psikhicheskikh yavlenii [Patterns of the dynamics of mental phenomena]. Kazan: Kazan University Publ, 1984. 235 p. (In Russ.).
8. Prokhorov A.O. Psikhologiya neravnovesnykh sostoyanii [Psychology of unbalanced states]. Moscow: IP RAN Publ., 1998. 152 p. (In Russ.).
9. Prokhorov A.O. Strukturno-funktsional’naya organizatsiya mental’noi regulyatsii psikhicheskikh sostoyanii [Structural and functional organization of mental states regulation] *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological journal*, 2020. Vol. 41, no. 1, pp. 5–17. DOI:10.31857/S020595920007852-3 (In Russ.).
10. Berger A. Self-Regulation: Brain, Cognition, and Development (Human Brain Development Series). Washington, D.C. American Psychological Association, 2011.
11. Carver C.S., Scheier M.F. On the Self-regulation of Behavior. New York: Cambridge University Press, 1998.
12. Cook-Greuter S., Soulen J. The Developmental Perspective in Integral Counseling. *Counseling and Values*, 2007. № 51(3), pp. 180–192. DOI:10.1002/j.2161-007X.2007.tb00077.x
13. Drozdikova-Zaripova A.R., Konsbaeva R.I. Structural Components of the Self-Concept of Adopted Adolescents. *HELIX*, 2018. Vol. 8(1), pp. 2975–2982. DOI:10.29042/2018-2975-2982



14. Gross J.J. The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry. An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 2015. Vol. 26(1), pp. 130–137. DOI:10.1080/1047840X.2015.989751
15. Kuhl J. Action Control: The Maintenance of Motivational States. In F. Halish & J. Kuhl (Eds.). *Motivation, Intention, and Volition*. Berlin: Springer. 1987. Pp. 279–291.
16. Lazarus R.S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York: Springer, 1999.
17. Leary M.R., Tangney J.P. The self as an organizing construct in the behavioral and social Sciences. In M.R. Leary & J.P. Tangney (Eds.). *Handbook of Self and Identity*. New York: The Guilford Press. 2012. Pp. 1–18.
18. Pulkkinen L. Life Style in Personality Development. *European Journal of Personality*, 1992. No. 6(2), pp. 139–155.
19. Rosa-Gonçalves D., Bernardes M., Costa L. Quality of Life and Functional Capacity in Patients with Rheumatoid Arthritis – Cross-sectional Study. *Reumatologia Clínica*, 2018. No. 14(6), pp. 360–366.
20. Schmeichel B.J., Baumeister R.F. Self-regulatory Strength. In R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Eds.). *Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: The Guilford Press. 2004. Pp. 64–82.
21. Strauman T.J., Eddington K.M. Treatment of Depression from a Self-Regulation Perspective: Basic Concepts and Applied Strategies in Self-System Therapy. *Cognitive Therapy Research*, 2017. No. 41(1), pp. 1–15. DOI:10.1007/s10608-016-9801-1
22. Tesser A., Crepaz N., Beach S.R., Cornell D., & Collins J.C. Confluence of Self-esteem Regulation Mechanisms: On Integrating the Self-Zoo. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2000. No. 26, pp. 1476–1489.
23. Wehrle K., Fasbender U. Self-Concept. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Berlin: Springer. 2019. DOI:10.1007/978-3-319-28099-8_2001-1
24. Zelazo P.D., Frye D. Cognitive Complexity and Control: A Theory of the Development of Deliberate Reasoning and Intentional Action. In M. Stamenov (Ed.). *Language Structure, Discourse and the Access to Consciousness*. Amsterdam: John Benjamins. 1997. Pp. 113–153.

Информация об авторах

Прохоров Александр Октябринович, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

Карташева Мадина Ильгизовна, ассистент кафедры общей психологии Института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7545-5518>, e-mail: kartashevami@mail.ru

Юсупов Марк Геннадьевич, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>, e-mail: yusmark@yandex.ru

Information about the authors

Alexander O. Prokhorov, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>, e-mail: alprokhor1011@gmail.com

Madina I. Kartasheva, Assistant, Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7545-5518>, e-mail: kartashevami@mail.ru

Mark G. Yusupov, Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor, Department of General Psychology, Institute of Psychology and Education, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>, e-mail: yusmark@yandex.ru

Получена 02.06.2023

Received 02.06.2023

Принята в печать 01.09.2023

Accepted 01.09.2023